

## 体操してますか??

温かい時があるかと思えば、朝晩はまだまだ冷えますね。寒暖の差が激しいと、どうしても体調を崩しがちになります。思うように外出もできないですし…せっかくの春が来たのに、なかなか体を動かせません。皆さん、ご自宅で運動をされておられますか?「いつまでも元気で、若々しくありたい」と思うのは、誰もが思う共通の願いだと思います。

サバティでは毎日、午前中は利用者様とスタッフのみんなでストレッチとラジオ体操を。午後からは百歳体操を実施しております。ラジオ体操は、今とってもブームになっています。元気と若さの源だとも言われております。取り組んでいく程、効果が出る簡単な運動だと言えます。座っていてもできる、シンプルな体操ですよ!ラジオ体操は行うだけで、健康維持の効果が出てきます。この機会に、是非ラジオ体操を習慣づけてみてはいかがでしょうか?身体だけではなくて、体重も減るし、動きやすくなるし、心も軽くなってくると思いますよ。

ラジオ体操を行うメリットや効果としては、健康な方なら負荷も少なく、誰にでもできる運動です。毎日続けていくとによって加齢や、生活の偏りが原因となる体のゆがみ・ずれを取り除いていきます。人間本来が持つ機能を元の状態に戻し、維持をしていく効果があるんです。日常ではやらない動作が多く含まれていますので、不意の事態に体をとっさにコントロールする能力を高めていくと言われています。ラジオ体操を続けることによって、寝たきりにならなない、なりにくい状態を遠ざけてことができます。柔軟性を更に向上させ、血行促進・血液やリンパの循環促進によって、腰痛や肩こりの改善・回復、冷え性の改善、また免疫力も上がっていきます。運動をすることで、情報伝達を処理しようと脳が活発に動き、脳の機能をアップ効果も期待されていきます。

ただ、注意をしなければいけないことがあります。正しい姿勢にてしっかりと取り組んで、動作による体の向きや位置を意識しながら1つずつ行っていきましょう。腕を回せば肩甲骨を意識する・足を曲げるのなら膝や太ももの上げを意識する。というように、意識をしながら体操を丁寧に行っていくと、効果がさらに倍増していきます。体をねじる・ひねる動作は、かかとをしっかりと床面に着けて、腰を安定させてくださいね。各身身体の部位の動きを感じながら、きつい衝撃がないようにしていきましょう。血圧が高い方は特に、そうでない方も呼吸をしながら体操をしないと血圧が上昇します。終わったら、深呼吸も必ずお願いいたします。





## 脳トレが熱い?

クイズ問題が大好き?な利用者様が沢山おられます。

今日の問題は何か、どんなクイズをするのかと尋ねる方もお られるくらいです。ほとんどの利用者様が熱中される問題は、 言葉の穴埋め・同じ言葉の繰り返しクイズが大人気です。 問題をお持ち帰りになられ、もう一度答え合わせをする方も いるくらいです。脳トレは、生涯にわたって役立ちます。脳の 老化防止、認知症予防に効果絶大なのですが、実は担当スタッフ 結構焦っています。利用者様とスタッフが一緒に楽しめ、ホー ルが賑やかになる話題を考えています。特になぞなぞは、 どの年齢でも楽しいですね。





### 端午のお節句のちまきって?

新聞折込のチラシを、先日利用者様と見ていた時のこ と。「ちまき」というと、柏餅・お団子・おこわのどれを食 べる?っと。どれもちまきと呼びますが、所によっては習 わしが違うようです。今のような笹の葉に包むのでは なく、昔はね…、チガヤという葉に包んだのよって教え てくれました。女性利用者様もスタッフも、スイーツの 話は年齢問わず盛り上がります。好きな物が食べられ るということは、一番幸せを感じられる時かもしれま せんね。







#### 5月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

4⊟..... 13⊟ .....

### 見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
0	0	0	0	0

・1日型:9:00~17:00 ・半日型:9:00~12:15 / 13:30~17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

**🖻 088-837-1081** 



988-837-1082 🛗 ספידי

# **CAVATY**

機能回復リハビリスタジォ サリプティ 高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号 3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2 https://www.cavatv.ip/

